

CULTIVAR

Estas son las 6 características en común que tienen las personas más felices del mundo, según un experto de Harvard

La invitación queda abierta: identificar cuál de estas características ya forma parte de nuestra vida y cuáles podemos empezar a cultivar es, quizá, el primer paso



Personalidad de las personas que consiguen ser felices. (Pexels)

¿Qué tienen en común las personas que irradian alegría en su día a día? Según **el investigador Tal Ben-Shahar, profesor de Harvard y referente mundial en estudios sobre felicidad**, no se trata de un secreto inalcanzable, sino de [un conjunto de hábitos y actitudes que cualquiera puede cultivar](#).

El psiquiatra **Javier Quintero, jefe del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental y profesor en la Universidad Complutense de Madrid**, compartió en su cuenta de Instagram la síntesis del trabajo de Ben-Shahar, destacando [seis rasgos que suelen repetirse en quienes alcanzan mayores niveles](#) de bienestar emocional.

La primera de estas claves es el optimismo: **ver la vida con una mirada positiva permite enfrentar los problemas con más confianza** y menos desgaste emocional. Unido a ello aparece la resiliencia, la capacidad de [adaptarse a los cambios y sobreponerse a las dificultades](#) sin perder la motivación.

Otro punto esencial es la acción. Las personas más felices **no se quedan paralizadas por la procrastinación; prefieren dar pasos**, aunque pequeños, en lugar de esperar al “momento perfecto”. Esta actitud, [según los expertos, favorece una sensación de control](#) y propósito.

Las relaciones también tienen un papel central. Cultivar vínculos auténticos, **rodearse de personas con las que se pueda compartir tiempo y experiencias reales**, contribuye a una vida más plena. No menos importante es la gratitud, [ese ejercicio de reconocer lo bueno que ya existe en la vida cotidiana](#), que genera un efecto protector frente al estrés.



Finalmente, **la práctica de actividad física diaria aparece como un hábito clave**. No solo mejora la salud física, sino que también estimula neurotransmisores asociados al bienestar, **reforzando el círculo positivo de la felicidad**.

De este modo, tal como recuerda **Quintero** al difundir este mensaje, **la felicidad no depende exclusivamente de lo que nos ocurre, sino de cómo decidimos afrontar cada situación**. Y, lejos de ser un don reservado a unos pocos, también se puede entrenar con constancia y conciencia. La invitación queda abierta: **identificar cuál de estas características ya forma parte de nuestra vida y cuáles podemos empezar a cultivar** es, quizá, el primer paso hacia un bienestar más sólido y duradero.

[ARTÍCULO EN LA WEB](#)